

# Batido de Ensalada

## Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas bebé (frescas o congeladas)
- 1/4 taza de cilantro o perejil (perejil para un sabor más fuerte)
- 1/2 aguacate
- 5 zanahorias bebé
- 1 cucharada de anacardos
- 1 lima o 1/2 limón (solo jugo)
- 1 taza de agua de coco
- 1-2 cucharaditas de miel cruda (o 2 dátiles picados)
- 4-8 onzas de agua (según sea necesario para el espesor)



## Preparación:

1. Remoje los anacardos durante 10-30 minutos.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora resistente y mezcle durante 30-60 segundos.
3. Use una cuchara para empujar los ingredientes hacia abajo en la licuadora para mezclar correctamente. Mezclar bien hasta que esté bien y suave. La avoca- hacer añade una textura cremosa suave al batido. Agregue más w aterpara el espesordeseado.
4. Descuelce con una pajita y una pizca de jengibre o canela.

## Comentarios:

1. ¡A veces sientes que quieres una ensalada y a veces no! Esta receta le da la opción de una ensalada sin el aderezo que a menudo hace que una ensalada sea poco saludable.
2. Los verdes y el aguacate dan el color dominante, pero son de sabor relativamente suave. Los edulcorantes provienendel agua de coco- nuez y miel.
3. Las zanahorias van bien con cualquier combinación en un batido y dan un impulso extra de salud. Proporcionan betacaroteno para el beneficio de la piel y los ojos, así como falcarinol que tiene beneficios de lucha cáncer.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (390g)  
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

**Calories** 160 **Calories from Fat** 80

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g **14%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 70mg **3%**

**Total Carbohydrate** 17g **6%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 8g

**Protein** 3g

Vitamin A 140% • Vitamin C 50%

Calcium 10% • Iron 15%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4